

月刊 はるばてお



【6/5, 28 ト音キーズ演奏会】



お馴染みになりましたト音キーズの皆様！優しいギターの音色に合わせて全員で懐かしい歌を沢山歌いました。声を出すと笑顔になります。



暑さの中でも立葵はとても涼しげです。茄子の花も見つけました。

【6/12 三橋二丁目共和会民謡部】

【6/9 アーティストコンサート】

アヴィラフルートアンサンブルの皆様



埼玉県主催のコンサート。今回はフルート演奏会。様々な種類のフルートでの素晴らしい演奏。アルトフルート・バスフルート（とても重たいです）等々・・・懐かしい歌は勿論、ベートーヴェンの『田園』は感動いたしました。

【6/19 紫陽花と一緒に・・・】



お天気に誘われて職員と午後のお散歩へ。竹林の緑と紫陽花。夏の訪れを感じました。



各地方の民謡を披露して下さいました。皆様と一緒に、体を動かしながらの『長生き音頭』♪まだまだ若いまだ若い百歳なんてまだ若い♪

【6/22 上小小学校2年生が見学に】

「聞いて、聞かせて、まちのすてき」



ご利用者様と楽しい時間を過ごし、2年生が素敵な歌をプレゼントしてくれました。

【6/20 南京玉すだれ友の会】

デイサービス部



【6/23 風の音 オカリナ演奏会】



心地の良い音色が‘はるばてお’に響きました。オカリナに関するクイズもありました。最後は全員と握手をしてお別れ。オカリナ発祥の地は？そして名前の由来は？



アさて、さては南京玉すだれ～楽しい掛け声に合わせて形が変わる度に拍手喝采。実際に触らせて頂いて、その長さに驚きました！



8月 月間予定表

H30

日	月	火	水	木	金	土
			1 書道	2 裁縫	3 音楽療法	4
5 傾聴(あゆみの会)	6 つばめはやて歌	7 パン販売	8 ウクレレ	9	10 音楽療法	11
12	13	14	15	16 デイ春鶴お茶会	17 音楽療法	18
19 傾聴(あゆみの会) 『なつばてお』	20 デイ・パステル つばめはやて歌	21 パン販売	22 書道	23	24 音楽療法	25
26	27 つばめはやて歌	28 パン販売 傾聴みみの会	29		31 音楽療法	

通常のレクリエーション: 10:30~11:30または14:00~15:00

書道: 特養 14:00~14:30 デイ 14:30~15:00

～ユニット便り No.6～

☆3F「とき」☆

HAPPY BIRTHDAY



みんなで作ると
美味しい!



【七夕飾り
なすのユニット】



ときユニットのご入居者様は自分から話をするのが苦手な方が多いですが、何かを一緒に作ったり、音楽等を一緒に楽しめる方が多くいらっしゃいます。今回はご入居者様の誕生日を一緒にフレンチトーストを作りお祝いをしました。他にもお笑いや映画鑑賞をしたりと少しでも多くの時間を楽しんで頂けるよう努力しています。

ときユニットリーダー 浅野 正哉

★管理栄養士からの健康だより★

☆勉強会のお知らせ☆

《夏バテ》

気温も湿度も高くなってきました。皆様、夏バテは大丈夫でしょうか？
夏バテとは、暑さからくる疲れによって食欲が減退し、体力が落ちた状態です。
そんな時には次のような食材を取り入れてみてください！！

- ・クエン酸…疲労回復(酢、梅干し、柑橘類等)
- ・ビタミンB₁…疲労回復(豚肉、玄米、大豆製品)
- ・ムチン…消化機能を高める(長芋やオクラのネバネバ成分)
- ・夏野菜…水分、カリウムが多く体を冷やすので、食欲増進に。

以上のようなものがあります。食欲増進にはカレーなどの香辛料も効果的なので、
「玄米ご飯+夏野菜と豚肉カレー+オクラのサラダ+グレープフルーツ」といったメニューはいかがでしょうか？

是非、積極的にこれらの食材を取り入れ夏を乗り切ってください！！

管理栄養士 井原



《日時》

7月24日(火曜日)

16:15~17:00

《会場》

多目的ホール

《内容》

熱中症の基礎知識
と高齢者の脱水

《講師》

(株)大塚製薬工場
荒井剛先生

参加お待ちし
ております